Dieta metabólica.

Dieta metabólica, verdad o ficción ?

¿Cómo bajar de peso rápido? 30 libras en 30 días - Verdad o ficción?

¿Se puede perder peso rápidamente?

¿Puede usted realmente perder 30 libras en 30 días? Si es así, se puede quemar un extra de 3500 calorías al día?

Yo, como usted, leo un montón de anuncios que hacen todo tipo afirmaciones: como píldoras mágicas, complicados planes de ejercicio que pretenden ***bajar de peso rápido***! es posible? Se puede bajar de peso rápido o se trata de una estafa?

¿Cómo le gustaría perder veinte ***libras de grasa*** y mantenerlo fuera para siempre?



En primer lugar, podemos bajar de peso rápido?

Nuestra cultura popular nos quiere hacer creer que la mejor manera de ***perder peso es perder rápidamente***. Esto significa poner a nosotros mismos en un estado de negación y la adhesión a un régimen de alimentación que suele ser insostenible.

Hoy en día, los anunciantes gastan miles de millones que le muestre cómo llegar y comer comidas rápidas, entonces ellos gastan millones tratando de convencerlo de que se puede ***bajar de peso rápido***. Ellos le dicen que usted puede perder décadas de retención de la ***acumulación de grasa*** en treinta días si usted compra sus productos.

Una gran cantidad de esta comercialización para perder el ***exceso de peso*** se ha centrado en comer hidratos de carbono y eliminar la carne y proteínas de nuestra dieta.

Tal vez todos deberíamos ser vegetarianos y sólo comer verduras! Tiene sentido en un nivel básico, sobre todo cuando nos fijamos en nuestro exceso de comer hidratos de carbono impulsado por la cultura de la comida rápida.

Una dieta que si funciona.

Sin embargo, yo personalmente siempre he pensado que había algo que faltaba en los ideales vegetarianos pero nunca era nada nuevo. Es decir, hasta que oí el Dr. Donald Layman hablar.

Según el Dr. Layman, el experto mundial reconocido en la investigación de la ***dieta metabólica,*** comer buena proteína no es el problema - de hecho, es la solución. La verdad expuesta por Layman es que América del Norte no está comiendo lo suficiente buena proteína - sobre todo en el momento adecuado del día!

Layman establece que la ***grasa del vientre*** es el lugar más peligroso para tener ***exceso de peso***, ya que es un precursor de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Por lo general, los hombres ganan grasa alrededor de su cintura y las mujeres aumentan de peso alrededor de los muslos. Sin embargo las mujeres y los hombres están viendo sus cinturas que se expanden a medida que envejecen.

Haz click para seguir leyendo este artículo................